Data	Godzina posiłku	Nazwa posiłku	Miesjce spożywania posiłku	Skład posiłku	Ilości (w miarach domowych lub gramach)	Uwagi do posiłku
2013-12-05	07:00:00	śniadanie	dom	chleb zwykły	3 kromki	
				masło	grubo posmarowane	
				polędwica sopocka	4 plasterki	
				ogórek kiszony	1 duży	
				kawa z mlekiem	1 duży kubek	
				cukier do kawy	2 łyżeczki	
	12:00:00	drugie śniadanie	praca	drożdzówka z serem	1 sztuka (duża)	
				kawa z mlekiem	filiżanka	
				cukier do kawy	1 łyżeczka	
	14:30:00	przekąska	praca	banan	1 średnia sztuka	
	17:00:00	obiad	dom	kotlet schabowy w panierce z bułki tartej	1 duży (na 1/3 talerza)	wilczy głód przed obiadem
				ziemniaki	3 średnie sztuki	
				burczaki zasmażane na oleju	1/4 talerza, 2 łyżki oleju	
				sok pomarańczowy	szklanka	
	18:30:00	deser	dom	wafelek grzesiek	1 wafelek	zgaga
	20:00:00	kolacja	dom	jogurt truskwakowy	250g	